

Pendant les premières années, des activités ludiques et des circuits gymniques sont proposés avec de l'équipement de gymnastique adapté pour les jeunes enfants. Les enfants prennent connaissance de tous les agrès.

Au fur et à mesure du temps, votre enfant va affiner ses goûts et pouvoir se spécialiser.

Il aura le choix entre :



# Gym

## AUX AGRES



La gymnastique est un sport complet qui demande coordination, force, équilibre, agilité et souplesse ...

Aucun groupe musculaire, dans la pratique, n'est oublié !

Certains agrès sont uniquement pour filles et d'autres pour garçons (sol, poutre, barre asymétrique, barre fixe, le saut, les anneaux, les arçons...)

Et les gymnastes doivent faire preuve d'une grande rigueur et précision !

- > **Pour les enfants de 11 – 12 ans**, (Nés en 2011 – 2010) => **RENDEZ-VOUS** tous les mercredis de 17h45 à 18h45 à la salle de gym du gymnase de **VENDARGUES** (16 enfants par cours).
- > **Pour les enfants de 13 ans et +**, (Nés en 2009 et avant) => **RENDEZ-VOUS** tous les mercredis de 18h45 à 20h à la salle de gym du gymnase de **VENDARGUES** (16 enfants par cours).

**PORTES OUVERTES**

**= MERCREDI 14 et MERCREDI 21 septembre 2022 aux horaires indiqués de cours à la salle de gym du gymnase de VENDARGUES.**



# Gym

## RYTHMIQUE



La gymnastique rythmique (GR), anciennement appelée gymnastique rythmique et sportive (GRS), est une discipline sportive à composante artistique proche de la danse classique et de la gymnastique, utilisant plusieurs engins d'adresse (corde, ruban, cerceau, ballon, massues).

- > **Pour les enfants de 9 – 10 ans**, (Nés en 2013 – 2012) => **RENDEZ-VOUS** tous les mercredis de 13h30 à 15h au Gymnase de **VENDARGUES**.
- > **Pour les enfants de 11 – 12 ans**, (Nés en 2011 – 2010) => **RENDEZ-VOUS** tous les mercredis de 15h15 à 17h15 au Gymnase de **VENDARGUES**.
- > **Pour les enfants de 13 – 14 ans**, (Nés en 2009 – 2008) => **RENDEZ-VOUS** tous les mercredis de 15h15 à 17h15 au Gymnase de **VENDARGUES**.
- > **Pour les enfants de 15 ans et +**, (Nés en 2007 – et avant) => *N'hésitez pas à nous contacter par tél ou mail.*



**PORTES OUVERTES**

**MERCREDI 14 et MERCREDI 21 septembre 2022 aux horaires indiqués de cours.**

☎ : 06.23.02.14.32 ✉ : watremez@rocketmail.com

<https://www.elangymniquercantoncastriote.com/>

- De septembre à juin, séances à partir de 1h selon rythme scolaire.
- Encadrement sportif professionnel.
- Cotisation annuelle à partir de 180 €.
- 1ère séance d'essai gratuite (effectif limité).
- Prise en charge des tickets ANCV et Coupons Sports.
- Certificat médical obligatoire.